

Leefregels na een cervixcerclage

Plaatsen van een bandje om de baarmoederhals om een voortijdige bevalling te voorkomen

Gynaecologie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een cervixcerclage ondergaan: het plaatsen van een bandje om de baarmoederhals, om een voortijdige bevalling te voorkomen. U kunt nu uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Voordat u met ontslag gaat, bespreekt de gynaecoloog, de arts-assistent Gynaecologie of de verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een cervixcerclage.

Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau, tenzij de arts dit anders aangeeft. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan. Til tijdens de zwangerschap niet zwaar, zoals zware boodschappentassen. Vermijd zwaar huishoudelijk werk, zoals stofzuigen, ramen lappen en bedden verschonen. Overleg altijd eerst met uw gynaecoloog over werkhervatting. Autorijden en fietsen mag u in overleg met uw gynaecoloog. Informeer ook altijd bij uw verzekeraar wanneer u weer mag autorijden en fietsen. Om na te vragen of u in deze situatie wel of niet verzekerd bent bij autorijden en/of fietsen.

Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond, met uitzondering van de voedingsmiddelen die u, vanwege uw zwangerschap, al moest vermijden. U hoeft verder geen dieet te volgen, tenzij de diëtist dit anders met u afgesproken heeft. Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is dan raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding. Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn. Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Het is daarom raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies van de arts i.v.m. de zwangerschap. Soms is het prettiger om zepillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers nodig dan paracetamol, bespreek dit dan met uw gynaecoloog.

Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat zij na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Hou hier rekening mee bij het inplannen van uw dag. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte, blijven innemen, tenzij dit anders met u is afgesproken. Soms zijn tijdens de ziekenhuisopname veranderingen in de medicatie aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij gekregen heeft. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de chirurg door aan de apotheek. U krijgt dan bij ontslag uit het ziekenhuis een kaartje mee, waarop vermeld staat hoe laat u de medicijnen bij uw apotheek kunt ophalen. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw huisarts of met uw behandelend arts tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

Seksualiteit

Het hebben van geslachtsgemeenschap (penetratie) wordt in de eerste twee weken na de operatie afgeraden.

Sport

Besprek met uw gynaecoloog of u mag sporten en zo ja, welke sportactiviteiten na een cervixcerclage wel of niet verstandig zijn om uit te voeren.

(Pijn)klachten

Veel voorkomende klachten zijn:

- enkele dagen tot 1 week licht vaginaal bloedverlies;
- langdurig vaginale afscheiding;
- enkele dagen een gevoelig of zwaar gevoel in de onderbuik;
- Verlies van stukjes hechting bij Shirodkar cerclage.

Heeft u de eerste twee weken na ontslag uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met secretariaat Gynaecologie, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met de dienstdoende gynaecoloog via de receptie van ons ziekenhuis, telefoon (053) 4 87 20 00.

- koorts boven de 38,5°;
- opnieuw helder rood bloedverlies;
- nieuw ontstane of veranderde buikpijn;
- veel (pijnlijke) harde buiken;
- hevige pijn;
- vochtverlies;
- sterk riekende afscheiding.

Verder mag u altijd contact opnemen wanneer u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze eerste twee weken blijft u uiteraard onder controle van uw gynaecoloog of verloskundige.

Bij overige klachten neemt u contact op met uw huisarts. De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

Emoties

De operatie die u heeft ondergaan en uw (emotionele) situatie kunnen veel impact hebben. Kijk er niet vreemd van op als u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een operatie van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan overigens ook voor uw naasten gelden. Stel u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie in. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen is dan raadzaam.

Daarnaast kan de narcose zorgen voor veranderingen in uw gedrag. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het slecht kunnen onthouden van informatie of het moeite hebben met lezen en puzzelen. Deze veranderingen zijn allemaal tijdelijk.

Heeft u hulp nodig bij het verwerken van uw (emotionele) situatie, dan kunt u dit altijd met uw huisarts, chirurg of verpleegkundige bespreken.

Belangrijke contactgegevens

- polikliniek Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 487 23 30.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De afdeling wenst u een spoedig herstel.